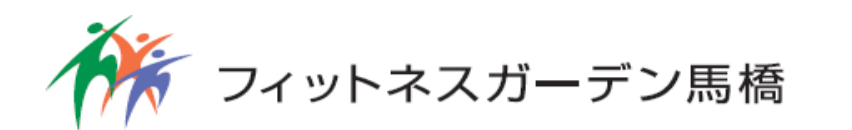


2018年 6月～ プログラムスケジュール

- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳カアッププログラム
- 筋力アッププログラム
- アクアエクササイズプログラム
- カルチャープログラム
- カルチャーエリアプログラム



	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	
10:00			■整理券/12名 10:00~ RCストレッチ 15分 藤田		10:00~ ハタヨガ 50分 小田原			10:00~ 太極拳 50分 松田博	10:00~ ウェーブ ヨガ 60分 北村				■整理券/30名 10:00~ ピラティス 60分 大熊		■整理券/12名 10:00~ RCストレッチ 15分 藤田	10:00~ アクアピクス 45分 田辺									
10:30	10:00~ 太極拳 50分 Kaj (カイ)		9:40~ 短期集中予防 サービス アドバンス シニア プログラム 理学療法士							9:40~ 短期集中予防 サービス アドバンス シニア プログラム 理学療法士			■整理券/30名 10:15~ ステップ初級 30分 井上		10:30~ ピラティス 50分 田口	10:30~ ハタヨガ 60分 高橋									
11:00																									
11:30	11:15~ コアトレシェイプ 30分 石川	11:15~ ハタヨガ 60分 葉山			11:05~ フラ 50分 澤野	11:20~ ハタヨガ 60分 小田原				11:05~ 太極拳 剣 50分 松田			11:00~ カキラ 50分 井上												
12:00																									
12:30	12:00~ ハタヨガ 50分 北村																								
13:00	■整理券/30名 13:05~ 美ユナイター Body Wave 30 yuki																								
13:30																									
14:00	13:50~ ZUMBA® 50分 yuki	13:30~ アロマヨガ 60分 太田																							
14:30																									
15:00	14:55~ コアトレシェイプ 30分 松浦																								
15:30																									
16:00	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊																								
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30	19:20~ フラ 50分 MOANA	19:20~ ヒーリング ヨガ 60分 岡田	■整理券/12名 19:00~ スポーツの後の 体幹トレーニング 30分 石川		19:10~ 筋・筋膜リリース& ダイナミックストレッチ 45分 濱野	19:00~ ピラティス 60分 大熊																			
20:00																									
20:30																									
21:00	20:30~ ボディ コンバット 60分 箕輪	20:35~ ルーシー ダットン 60分 岡田																							
21:30																									
22:00																									

■整理券が必要なスタジオレッスンは、開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布します。1枚お取りになりインストラクターへお渡し下さい。

■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。

■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

■4Fスタジオは「松戸市委託事業」として『短期集中予防サービス』を開講します。
開講日：火曜・木曜 9:40~11:40 13:55~15:55
上記の日時につきましては、サーキットエリアの利用が出来ない場合がございますので、予めご了承ください。

ウェアリングの貸出は25本までとなりますので

STRENGTHとCARDIOの
週替わりのクラスです。

担当者変更
17:55~
おまかせ中級
45分
伊勢